



**XX Congreso Internacional sobre Innovaciones en
Docencia e Investigación en Ciencias Económico Administrativas**

**"FACTORES DESENCADENANTES DEL BURNOUT ACADÉMICO, EN
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE SONORA,
CAMPUS SANTA ANA"**

*Félix Orduño Nubia Judith¹, Ortega Verdugo Elsa Armida², Castillo Muñoz Josué³
Universidad de Sonora, México*

Área temática: Motivación y estímulos para el aprendizaje.

Resumen

El burnout académico, definido como una condición que altera el equilibrio, generando ansiedad ante ciertos estímulos, puede convertirse en un elemento importante en la vida del estudiante, cuando logra sobrepasar los límites personales de tolerancia. Las consecuencias pueden ir desde simple nerviosismo, hasta síntomas físicos como dolores de cabeza, de estómago, mareos, entre otros. El hecho de determinar si los estudiantes se encuentran en un punto vulnerable de burnout académico, puede permitir crear programas de manejo de estrés, que permitan a los estudiantes afrontarlo y lograr mejores resultados en sus estudios y, en casos extremos, puede evitar que los estudiantes piensen que no tienen capacidad suficiente para sobrellevar la vida universitaria y decidan desertar.

El objetivo de esta investigación fue determinar si los estudiantes de la Universidad de Sonora campus Santa Ana se encuentran en un punto crítico en sus niveles de estrés académico, e identificar cuáles son los factores estresantes que más contribuyen a generar esta condición. Algunos de los factores académicos que más inciden en los niveles de estrés son los exámenes y exposiciones orales como los que más estrés producen. En cuanto a los principales estresores ajenos al ambiente universitario, se encuentran las limitaciones económicas, condiciones de salud y problemas familiares. Las principales consecuencias son trastornos físicos, como dolores de cabeza, estómago e insomnio.

Palabras clave: Burnout; estresores académicos, desmotivación.

¹ Maestra en Docencia, Departamento de Contabilidad. Teléfono 64132-41242, nfelix@santana.uson.mx

² Maestra en Administración, Departamento de Contabilidad. Teléfono 64132-41242, elsarmida@hotmail.com

³ Maestro en Administración, Director de la División de Ciencias Administrativas, Sociales y Agropecuarias de la Universidad de Sonora, Teléfono 64132-41242, josuecm@santana.uson.mx

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	3
OBJETIVO GENERAL	3
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	3
MARCO TEÓRICO	4
Estrés.....	4
Burnout académico.	4
Principales factores que desencadenan el estrés.	5
Consecuencias.....	6
MARCO METODOLÓGICO	8
RESULTADOS	9
CONCLUSIONES.....	14
REFERENCIAS.	15

INTRODUCCIÓN

El burnout académico es un término que hace referencia a la ansiedad producida en el ámbito escolar. No todos los estudiantes alcanzan la madurez suficiente para hacer frente a esta condición, sobrellevando la carga académica de tal manera que les permita alcanzar sus objetivos. Los estudiantes que no conocen o aplican alguna estrategia para salir airosos de situaciones de alta carga de estrés, pueden empezar a sentir que no tienen la capacidad requerida para lograr un título universitario.

Detectar a tiempo los factores desencadenantes y su incidencia en los niveles de burnout académico puede resultar muy favorecedor, para crear un programa de estrategias de apoyo para aquellos estudiantes que están experimentando los efectos secundarios del burnout, que puede ir desde nerviosismo hasta síntomas físicos que le impidan asistir a clases e incluso, deserción escolar.

OBJETIVO GENERAL

Determinar si los estudiantes de la Universidad de Sonora, campus Santa Ana se encuentran en una condición moderada o alta de burnout académico, a través de la aplicación de un instrumento de recolección de datos que permita también identificar los principales estresores y sus consecuencias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Determinar el grado de estrés de los estudiantes de la Universidad de Sonora, campus Santa Ana.
- Conocer cuáles son los principales factores que desencadenan el burnout académico en los estudiantes, clasificados en internos (imputables al ambiente académico) y externos (factores ajenos a la universidad).
- Conocer los efectos secundarios que experimentan los estudiantes del campus, a causa del estrés.

MARCO TEÓRICO

Estrés.

El estrés, definido por la Real Academia Española (2017) como la “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”, es uno de las etapas más comunes por las que atraviesa el estudiante; si bien en todos los niveles educativos el estrés se hace presente, es probable que sea en nivel profesional donde esta condición se ve agudizada, en parte, por la madurez alcanzada en esta edad, y donde en la mayoría de los casos, empiezan a solidificarse los valores como la responsabilidad, la ética y la búsqueda de la superación personal.

La ansiedad producida puede envolver al estudiante en sentimientos de preocupación, que lo hagan sentir que no cuenta con la capacidad suficiente para desarrollar sus tareas y obligaciones académicas. Ormrod (2005) agrega que la ansiedad además “interfiere en los procesos de almacenamiento y recuperación de la memoria”.

El mismo autor señala que el estrés o ansiedad “es un sentimiento de inquietud y malestar acerca de una situación, normalmente con un resultado incierto. El miedo y la ansiedad son conceptos relacionados en cuanto que ambos reflejan el nivel más alto en el continuo de activación”.

Burnout académico.

La palabra burnout, que proviene del inglés y se traduce como *quemado*, “se utiliza en términos clínicos para referirse a un estado avanzado de desgaste profesional, o síndrome de cansancio emocional” (Gil-Montes, 2003).

Según Schaufeli et al.(2002), el término burnout académico también se puede definir como “una condición del estudiante caracterizada por la sensación de no poder dar más de sí mismo, una actitud de crítica negativa, desvalorización, pérdida del interés, de la trascendencia y del valor de los estudios y dudas crecientes acerca de la propia capacidad para realizarlos”.

A lo anterior, Martín (2007) complementa afirmando que el burnout académico “implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de

estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad”.

Principales factores desencadenantes del estrés.

Exámenes, mala administración del tiempo, exigencias demasiado elevadas, horarios de trabajo que no compaginan con los horarios escolares, son sólo algunos de los factores desencadenantes del estrés académico. Sin embargo, existen otros desencadenantes, mismos que se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1. Tipos de estresores.

Eventos catastróficos	Acontecimientos que se presentan de repente y afectan a muchas personas en forma simultánea. Aunque pueden producir consecuencias inmediatas poderosas, producen menos estrés que otros estresores, pues afectan a muchas personas al mismo tiempo, lo cual evita que se sientan excluidas.
Estresores personales	Acontecimientos de la vida que producen una reacción física y psicológica negativa. Aunque el impacto a corto plazo de un estresor personal puede ser difícil, las consecuencias a largo plazo pueden reducirse a medida que las personas aprenden a adaptarse a la situación.
Molestias cotidianas	Son irritantes menores de la vida que, por sí solos, producen relativamente poco estrés. Sin embargo, cuando las molestias cotidianas se juntan, pueden producir más estrés que un sólo acontecimiento de mayor escala.

Fuente: Adaptado de Feldman(2006).

Labrador (1995) complementa lo anterior afirmando:

Entre los diferentes factores implicados en el estrés académico cabe incluir a los moderadores biológicos, psicosociales, psicosocioeducativos y socioeconómicos. Dichas variables moduladoras inciden en todo el proceso del estrés, desde la aparición de los factores causales, hasta las propias consecuencias, por lo que unas y otras pueden contribuir a que se afronte el estresor con mayores probabilidades de éxito.

Según Martín (2007), son pocos los trabajos que se han realizado al respecto, pero aun así “han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cotas en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes y siendo menor en los últimos”.

En cuanto a los estresores sociales, “Beck postuló la teoría de que sería más probable que los individuos sociotrópicos se deprimieran en el momento de experimentar rechazo o separación de los demás, mientras que los individuos autónomos sería relativamente menos afectados por estos estresores sociales” (Juvonen y Wentzel, 2001)

Consecuencias.

Algunos estudiantes pueden y logran hacer frente al estrés propio del ambiente universitario y personal, logrando cumplir con todas sus obligaciones. “Cada persona posee sus propios umbrales de sensibilidad (que pueden cambiar con el tiempo y depender de muchas circunstancias) y lo que es estresante para una persona no necesariamente es estresante para otra”. (Guilera, 2007).

En el caso de los estudiantes más susceptibles al estrés, “llegan a sentirse impedidos para modificar la situación problemática, lo cual trae como consecuencia el uso de comportamientos de escape o evitación como formas de afrontamiento que no son necesariamente las apropiadas en esta situación” (Caballero, et al., 2009).

Las consecuencias del burnout académico son variadas, dependiendo de la fuerza de los factores estresantes y las habilidades de los estudiantes para enfrentarlos. Ausentismo, aislamiento, depresión, pérdida de la calidad de las relaciones interpersonales, incumplimiento de las obligaciones académicas, confrontación con compañeros e incluso con profesores, son algunos de los efectos del estrés académico

Ausentismo. Se presenta como una opción fácil y muy común, para evadir situaciones que provocan estrés o ansiedad en los estudiantes como presentaciones orales, tareas y exámenes. El estudiante prefiere no asistir a la clase, aunque esto implique afectar su calificación.

Aislamiento social. Según Juvonen y Wentzel (2001), el aislamiento social puede manifestarse como “desadaptación a la escuela, lo que implica ser rechazado, no tener buenos amigos, contar con amistades de poca calidad, y falta de pertenencia a las redes de trabajo, así como pertenecer a un grupo de trabajo antisocial”.

Ansiedad. La ansiedad es un estado relativamente normal, y forma parte de la vida estudiantil; por ejemplo, “la ansiedad por un examen es una condición temporal que se

caracteriza por miedos y preocupaciones causados por éste” (Feldman, 2006). La mayoría de los estudiantes la ha experimentado en algún momento. Sin embargo, la ansiedad se convierte en un problema peligroso en el momento en que el desempeño académico se empieza a ver afectado.

Depresión. Quien está deprimido, experimenta sentimientos como tristeza, melancolía, incluso puede llegar a sentirse derrotado o miserable. Según Guilera (2007), “la verdadera depresión clínica es un trastorno del estado de ánimo en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración intervienen con la vida diaria durante un periodo prolongado”. Para Juvonen y Wentzel (2001), la depresión “es una función de la interacción entre las necesidades sociales del individuo (conceptuadas como rasgos de personalidad) y los cambios negativos en sus ámbitos sociales reales”.

Confrontación. En un intento por liberarse de la tensión, el estrés se manifiesta en conductas agresivas o comportamiento de baja tolerancia ante compañeros de clases, incluso profesores que, para el estudiante, son la causa de su estrés o enojo.

Enfermedades. Los efectos del burnout académico pueden ser tan fuertes, que empiezan a afectar el organismo. Para Feldman (2006), el estrés puede ser tal, que a largo plazo “las respuestas físicas debilitan a nuestro sistema inmunológico, es decir, las defensas de nuestro organismos contra la enfermedad. Somos más susceptibles a diversas enfermedades que van desde el resfriado común y los dolores de cabeza hasta embolias y cardiopatías”.

Adicciones. En el plano conductual, Hernández, et al. (1994), analizaron “cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres – consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas y tranquilizantes-, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud”.

MARCO METODOLÓGICO

El presente estudio exploratorio y descriptivo está basado en el método etnográfico, definido como el “método descriptivo de investigación que se enfoca en la vida dentro de un grupo y busca comprender el significado que tienen los sucesos para la gente que participa en ellos” (Woolfolk, 2006).

El periodo de investigación comprendió los meses de enero a mayo de 2017, teniendo como objeto de estudio a los estudiantes de segundo, cuarto, sexto y octavo semestre de las licenciaturas de Contaduría Pública (L.C.P.) y Sistemas Administrativos (L.S.A.) de la Universidad de Sonora, *campus* Santa Ana.

Universo y muestra.

La población estudiantil, en el momento de la aplicación de encuestas, se encontraba distribuida tal como se muestra en la Tabla 1. Para la conformación de la muestra, se consideró el universo en su totalidad.

Tabla 1. Distribución de la población estudiantil, por semestre y carrera.

Semestre	Carrera	Alumnos
II	L.S.A.	33
IV	L.S.A.	30
IV	L.C.P.	26
VI	L.S.A.	31
VIII	L.S.A.	33
TOTAL		153

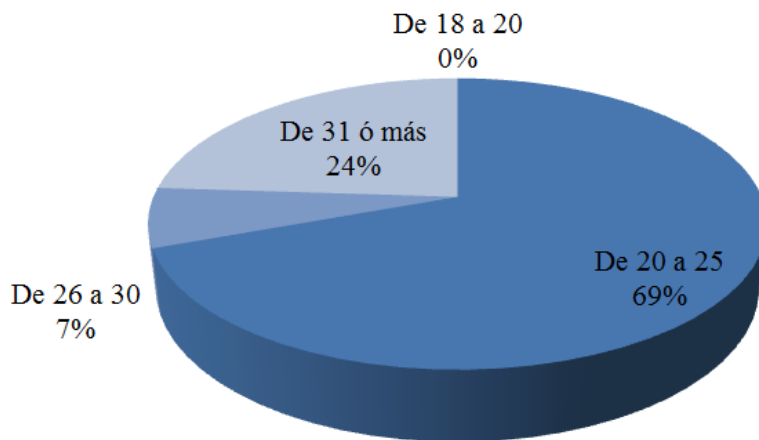
Fuente: Archivo de Control Escolar.

Como instrumento de recolección de datos, se aplicó una encuesta anónima distribuida en línea y conformada por tres apartados: 1) Datos generales, 2) Factores estresantes ajenos a la Universidad, 3) Factores estresantes del ambiente académico y 4) Consecuencias del estrés académico.

RESULTADOS

Se logró captar un total de 121 encuestas de estudiantes de segundo, cuarto, sexto y octavo semestre, lo que equivale a un 79.08% del total de la población estudiantil. De la muestra, el 60.33 % pertenece al género femenino. El 83% de los estudiantes, se encuentra inscrito en el programa de Sistemas Administrativos, mientras que el 17% restante estudian Contaduría Pública.

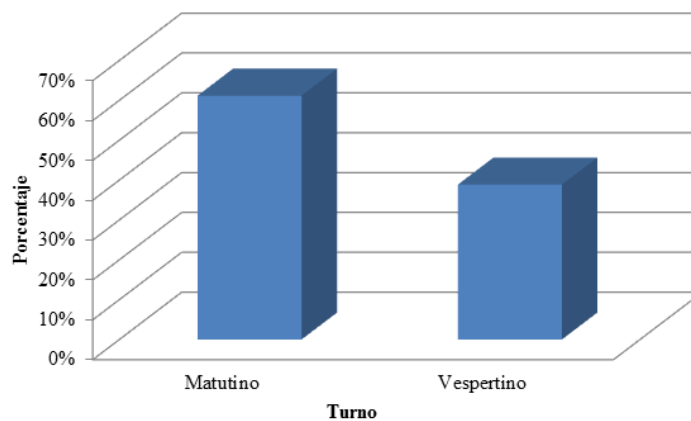
FIGURA 1. Distribución de la muestra, por edad.



Fuente: Elaboración propia, con datos de la encuesta.

En cuanto a la edad, casi el 70% de la muestra corresponde al rango de los 20 a 25 años, seguido por el grupo de estudiantes en una edad de 31 años o más, con el 24%, tal como lo muestra la Figura 1.

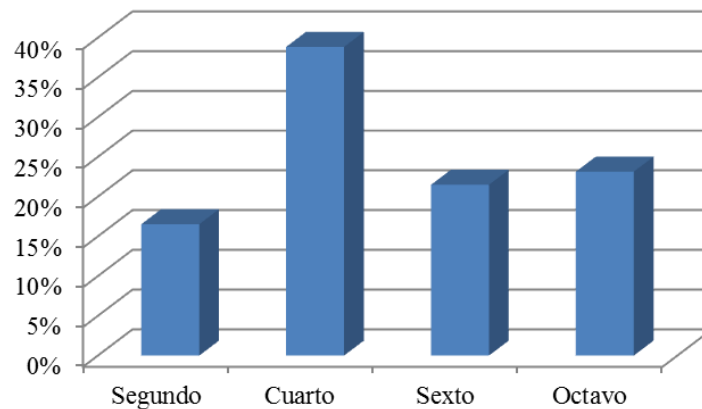
FIGURA 2. Distribución de la muestra, por turno.



Fuente: Elaboración propia, con datos de la encuesta.

La Figura 2 muestra que más de la mitad de los estudiantes de la encuesta asisten al turno matutino con un 61%. En cuanto a los estudiantes del turno vespertino, se ha conformado un horario especial para que puedan asistir a clases aquellos quienes trabajan por la mayor parte del día, y constituyen el 39% restante.

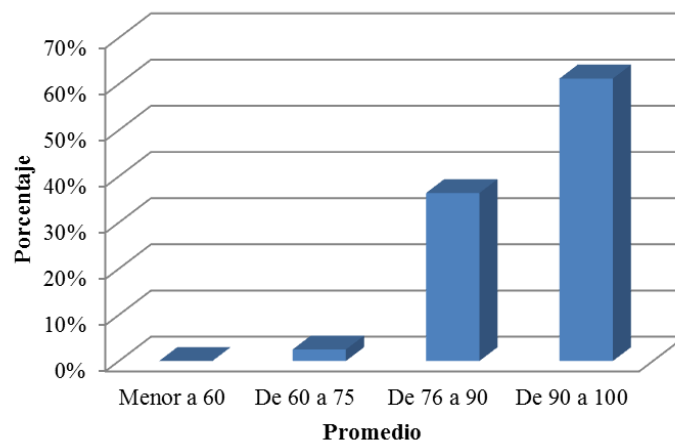
FIGURA 3. Distribución de la muestra, por semestre.



Fuente: Elaboración propia, con datos de la encuesta.

La distribución de la muestra por semestre, indica que el grupo más grande es el conformado por los estudiantes de cuarto semestre con un 39%, le siguen los estudiantes del octavo y sexto semestre con un 23% y 21% respectivamente (ver Figura 3).

FIGURA 4. Calificación promedio de la muestra.

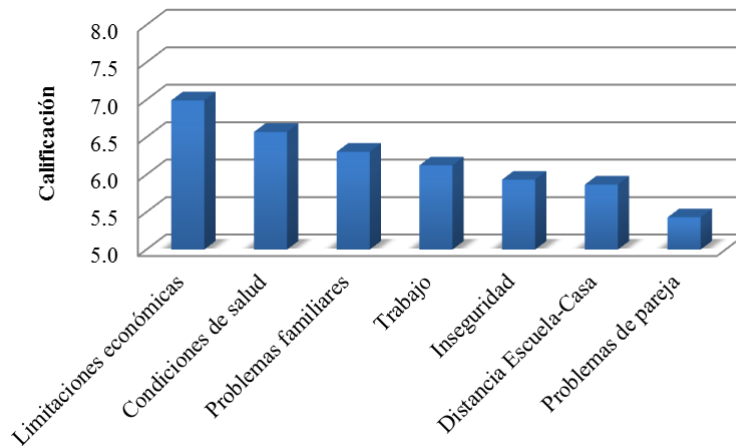


Fuente: Elaboración propia, con datos de la encuesta.

La Figura 4 muestra el promedio de los estudiantes de la muestra. Se puede apreciar que el 61% de ellos cuenta con un promedio de 90 o más; mientras tanto, el 36% mantiene un promedio

en el rango de 75 a 90. Sólo el 2% de los encuestados tiene un promedio en el rango de 60 a 75, y nadie tiene un promedio menor a 60.

FIGURA 5. Calificación otorgada a los factores externos, según el grado de estrés que provocan.



Fuente: Elaboración propia, con datos de la encuesta.

En el segundo apartado, se les pidió a los encuestados otorgar una calificación en una escala del 5 al 10, para evaluar el grado en que los factores externos al ambiente universitario, contribuyen al estrés. La Figura 5, muestra la calificación promedio otorgada para estos estresores, en orden descendente. Se puede apreciar los tres principales factores externos son la economía, con una calificación de 7.0; le siguen las condiciones de salud y los problemas familiares, calificados con 6.6 y 6.3 respectivamente. Los estudiantes en promedio otorgaron una calificación global de 6.2 al grado en que se sienten estresados por razones ajenas a la universidad.

En el tercer apartado de la encuesta hace referencia a los estresores relacionados al ambiente universitario; se le pidió a la muestra otorgarles una calificación del 5 al 10 a estos factores.

Los encuestados arrojaron los datos contenidos en la Tabla 2, donde se observa que los tres principales factores que producen estrés académico son los exámenes y las exposiciones orales, ambas calificadas con 7.58 y la presentación de trabajos, con calificaciones de 6.86. Los estresores con menor calificación otorgada son los trámites escolares, mala relación con los compañeros de clase y en último lugar, la insatisfacción con la carrera o con asignaturas.

En promedio, el estrés relacionado a factores académicos alcanzó una calificación global de 6.27, en la escala del 5 al 10.

Resultados similares a los anteriores fueron encontrados por Gutiérrez, et al. (2010), cuya investigación dejó en evidencia que los principales estresores académicos son el volumen en temas de estudio, las presentaciones orales y los exámenes escritos.

Tabla 2. Calificación otorgada a los factores académicos, según el grado de estrés que provocan.

FACTOR	CALIFICACIÓN
Exámenes	7.58
Exposiciones orales	7.58
Tareas/trabajos	6.86
Sobrecarga de materias	6.74
Falta de tiempo	6.50
Conflictos con maestros	6.32
Horario escolar	5.88
Instalaciones físicas	5.83
Insatisfacción con el grupo	5.66
Trámites escolares	5.66
Mala relación con compañeros	5.36
Insatisfacción con carrera	5.22

Fuente: Elaboración propia, con datos de la encuesta.

El cuarto y último apartado de la encuesta aplicada, se solicitó de igual forma, asignar una calificación del 5 al 10 a las consecuencias que los estudiantes han experimentado, y que son atribuibles al estrés académico.

Las tres principales manifestaciones de estrés son: dolores de cabeza y estómago con una calificación de 7.01, seguido de insomnio y angustia con 7.00 y 6.67 respectivamente. Los tres efectos del estrés que obtuvieron las calificaciones más bajas, fueron el aislamiento social con una calificación de 5.40, el ausentismo y las adicciones con calificaciones de 5.29 y 5.00 respectivamente (ver Tabla 3). Los resultados indican que los estudiantes han resentido los efectos del estrés, con 6.06 de calificación global.

Tabla 3. Consecuencias del estrés.

FACTOR	CALIFICACIÓN
Dolores de cabeza, estómago.	7.01
Insomnio.	7.00
Angustia, depresión.	6.67
Baja participación en clase.	6.65
Bajas calificaciones.	6.23
Pérdida de interés.	6.18
Deterioro de relaciones personales.	5.94
Enfermedades recurrentes.	5.93
Confrontación con maestros.	5.77
Incumplimiento en entrega de trabajos.	5.77
Aislamiento.	5.40
Ausentismo (faltar repetidamente)	5.29
Adicciones.	5.00

Fuente: Elaboración propia, con datos de la encuesta.

CONCLUSIONES

Los resultados de la encuesta aplicada indican que los principales estresores académicos son los periodos de exámenes, las presentaciones orales, la preparación de trabajos y tareas, y la sobrecarga de materias por semestre. En la escala del 5 al 10, los estresores académicos han sido calificados con un 6.26, en promedio.

En cuanto a los principales estresores ajenos al ambiente universitario, sobresalen las limitaciones económicas, las condiciones de salud y los problemas familiares. Los estresores externos obtuvieron 6.2 de calificación, en promedio.

Los efectos que estos estresores han provocado en los estudiantes son dolores de cabeza, estómago, insomnio y angustia, entre los principales.

Con base en estos hallazgos, se pudo determinar que los estudiantes de la Universidad de Sonora, campus Santa Ana, califican su nivel general de estrés con un 6.23 en una escala del 5 al 10. Esa calificación puede considerarse como un nivel de estrés tolerable, con una muy ligera carga mayor de estresores directamente relacionados al ambiente académico.

Lo anterior, aunado a que el 61% de los encuestados posee calificación promedio de 90 o más, puede ser indicador de que a pesar de reconocer cuáles son los principales estresores, los estudiantes han podido enfrentarlos de manera positiva. La relación de baja calificación de nivel de estrés, guarda entonces relación con el rendimiento académico.

Se establece que la mayoría de los estudiantes involucrados en la investigación, sobrellevan los efectos de un estrés ligero, sin llegar a establecerse relación aún con los efectos propios y más severos del síndrome de burnout académico.

Los resultados indican que, por el momento, no se hace necesaria la implementación de programas de manejo de estrés académico; sin embargo, se marca con esta investigación un primer esfuerzo e interés por identificar factores de riesgo que aminoren la calidad en el ambiente académico de la Universidad de Sonora, *campus* Santa Ana; se establece también la necesidad e importancia de realizar periódicamente investigaciones relacionadas al burnout académico, en pro de mantener en constante observación los estresores aquí mencionados.

REFERENCIAS.

- CABALLERO, C., HEREDICH C. Y J. PALACIO. (2009).** *El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición.* Revista Latinoamericana de Psicología. 42(1). Recuperado el 2 de junio de 2017 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80515880012>
- FELDMAN, R. (2006).** *Aprendizaje con P.O.D.E.R. Estrategias para el éxito en la universidad y en la vida.* McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V. México.
- GIL-MONTES, P. (2003).** *El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout).* Revista electrónica Interacão Psy. 1, 1, pp. 19-33 Recuperado el 22 de febrero, de <http://www.insp.mx/salud/index.html>.
- GUILERA, L. (2007).** *Más allá de la inteligencia emocional.* International Thomson Editores Spain. Madrid.
- GUTIÉRREZ, J., MONTOYA, L., TORO B., BRIÑÓN M., ROSAS E. Y L. SALAZAR. (2010).** *Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico.* Recuperado el 3 de marzo de 2017 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052010000100002 &lng=en&nrm=iso&tlng=es
- HERNÁNDEZ, J., POZO, C. Y A. POLO. (1994).** *La ansiedad ante los exámenes.* Un programa para su tratamiento de forma eficaz. Editorial Promolibro. España.
- JUVONEN, J. Y K. WENTZEL. (2001).** *Motivación y adaptación escolar.* Oxford University Press México, S.A. de C.V. México.
- LABRADOR F. (1995).** *El estrés: nuevas técnicas para su control.* Madrid.
- MARTÍN, I. (2007).** *Estrés académico en estudiantes universitarios.* Apuntes de Psicología, 2007, Vol. 25, número 1, págs. 87-99. Recuperado el 23 de febrero de 2017 de <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119>
- ORMROD, J. (2005).** *Aprendizaje humano.* Pearson Educación, S.A. Madrid.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2017). *Estrés*. Diccionario de la lengua española. Edición del Tricentenario. Recuperado el 12 de febrero de 2017 de <http://dle.rae.es/?id=GzAga0a>

SCHAUFELI, W., MARTÍNEZ, I., MARQUES PINTO, A., SALANOVA, M. Y A. BAKKER. (2002). *Burnout and engagement in university students: A cross-national study*. *Journal of Cross - Cultural Psychology*, 33(5), pp. 464-481

WOOLFOLK, Anita. *Psicología Educativa*. Novena edición. Pearson Educación. México. 2006.